

Fenchelsalat mit Orangen



Für manchen Gaumen ist dieser etwas exotische Salat zwar anfangs sicherlich ein wenig gewöhnungsbedürftig aber der Geschmack von Fenchel im Verbund mit einer fruchtigen leichten Süße ergibt eine neu entdeckte kulinarische Harmonie, um nicht zu sagen einen sehr frischen Frühjahrs- oder Sommersalat. Man muss sich einfach nur einmal von seiner Kinderstube und seinen Erinnerungen von seiner Verwendung als Magentee ein wenig lösen. Mit dieser Knolle lässt sich küchentechnisch einiges anstellen. Hier ein Rezept für einen sehr angenehm frischen Salat, der im Geschmack einfach rund ist.

Zutaten

- 2 Knolle/n Fenchel
- 3 Orange(n)
- 1 EL Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (Ich verwende Zitronenpfeffer)
- 1 rote Zwiebel

Zubereitung

Die Orangen werden filetiert, wobei der Saft aufgefangen wird und mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Öl verrührt.

Danach den Fenchel halbieren und ebenso wie die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und zusammen mit den Orangenfilets in die Marinade geben.

Umrühren, etwas Fenchelgrün dazu und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Schließlich kann man den Salat noch mit Kräutern garnieren. Am besten passen hier Minzblätter oder Zitronenmelisse.

Schwierigkeit



sehr leicht

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Xing](#)
- [Reddit](#)
- [Tumblr](#)

- [Pinterest](#)
- [Email](#)

[[Vorspeisen](#), [Salate](#), [Fenchel](#), [Orangen](#), [Zitronenpfeffer](#), [rote Zwiebeln](#), [Honig](#)]

From: <https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link: <https://kochen.dieckmann.cloud/kochrezepte/vorspeisen/salate/fenchel-orangen-salat?rev=1624298805>

Last update: **21.06.2021 20:06**

